

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL DISTRITO CENTRAL DEPARTMENT ACTUALIZACIÓN DE COVID-19

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA: 9 DE ABRIL DE 2020

El Departamento de Salud del Distrito Central (CDHD) reporta 105 casos confirmados por laboratorio de COVID-19 siendo las 2 de la tarde del día de hoy. Esto incluye 2 en el condado de Merrick, 9 en el condado de Hamilton, y 94 en el condado de Hall. El creciente número de casos es preocupante pero no inesperado dada la tendencia que hemos visto en las últimas dos semanas. Si la tendencia continua, continuaremos viendo números notablemente más grandes cada día.

Quédese en casa: Cada uno de nosotros puede hacer todo lo posible para frenar ese crecimiento. Quédese en casa, lejos de la exposición al virus. Ordene sus compras en línea y recójalas en las estaciones de recogida externas. Designe a una persona para que vaya a la tienda si es necesario una vez por semana. Use una máscara en público. Mantenga su desinfectante de manos a la mano y aplíquelo con frecuencia. Lávese las manos con jabón y agua tibia cuando esté disponible.

Manténganse saludable: Lleve un estilo de vida saludable. Duerma lo suficiente y piense en alimentos saludables al elegir qué comer y servir para las comidas. Tómese un tiempo para la actividad física, ya sea en su hogar o en una ruta para caminar o andar en bicicleta. Practique la meditación u otras técnicas de manejo del estrés. Hable con sus hijos sobre lo que está sucediendo. Permanezca tranquilo y tranquilizador hacia los demás y ayúdelos a practicar hábitos saludables.

Manténgase conectado: Las noticias de COVID-19 están en todas partes y pueden ser abrumadoras. Elija una fuente precisa de información como nuestro sitio web: www.cdhd.ne.gov o el sitio web de la CDC: www.cdc.gov. Revise la información cada día pero no todo el día. Manténgase conectado electrónicamente con familiares y amigos y comparta saludos de las festividades.

Tenemos semanas difíciles por venir, pero juntos, somos más fuertes.

Quédese en casa
Manténgase saludable
Manténgase conectado